



**Анатолий  
Некрасов**

**ТРИ СТУПЕНИ**

**К СЧАСТЬЮ** **МАСТЕР  
ПСИХОЛОГИИ**

**УНИВЕРСАЛЬНАЯ ФОРМУЛА:**

**РАБОТАЕТ БЕЗУПРЕЧНО, ПОДХОДИТ КАЖДОМУ!**

**Анатолий Александрович Некрасов**

**Три ступени к счастью.**

**Универсальная формула:**

**работает безупречно,**

**подходит каждому!**

**Серия «Мастер психологии**

**(Центрполиграф)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72643594](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72643594)*

*Анатолий Некрасов «Три ступени к счастью. Универсальная формула: работает безупречно, подходит каждому!»: Москва; 2024  
ISBN 978-5-227-10717-6*

### **Аннотация**

Большинству людей счастливая жизнь кажется недостижимой мечтой... А зря! Счастье есть, оно рядом, только протяни руку! Просто мы идём к нему неправильными путями. Оказывается, есть практически универсальная формула счастья, которая безупречно работает для людей любого пола, возраста и социального статуса, так как составляющие счастья идентичны практически для всех и каждого. Животрепещущую тему поднимает в своей книге Мастер счастливой жизни – Анатолий Некрасов. Три кита, на которых стоит наш покой, радость и

благополучие, три составляющих счастья, три главные ступени, пройдя которые вы обретёте здоровье, научитесь любить и станете любимыми, полными сил на активную деятельность, творчество и самореализацию, через которые автоматически приходит и материальное благополучие.

Автор расскажет обо всех составляющих счастья, отношениях между людьми, сложных ситуациях, с которыми мы сталкиваемся в жизни, поможет найти ответы на все вопросы и выходы из самых трудных позиций, в которые нас ставит жизнь.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	6
Составляющие Счастья	9
Здоровье	12
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Анатолий Некрасов**  
**Три ступени к счастью.**  
**Универсальная формула:**  
**работает безупречно,**  
**подходит каждому!**

*Разработка серийного оформления И. А. Озерова*  
*Автор фотографии А. Некрасова – Е. Мартынюк*

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

© Некрасов А., текст, 2024

© «Центрполиграф», 2024

\* \* \*

# Предисловие

Большинству людей счастливая жизнь кажется недостижимой мечтой. Но она возможна! И это одна из тем, которые поднимает в своей книге известный российский писатель и практикующий психолог Анатолий Некрасов. В форме тёплой душевной беседы (эта книга и родилась на основании бесед с Мастером) он освещает составляющие счастья, отношения между людьми, сложные ситуации, с которыми мы сталкиваемся в жизни, и помогает найти ко всему истинно мудрый подход.

В числе таких непростых тем, затронутых в этой книге, – **здоровье**. Почему оно подводит, почему человек «расклеивается», почему наступает старость? Почему абсолютное большинство не живёт даже отпущенного ему века? А ведь когда-то, говорит Анатолий Некрасов, люди жили на Земле тысячи лет. Медицина ищет причины в физическом плане и не находит их, люди продолжают стареть, болеть и умирать. Причина в нас самих, утверждает Некрасов, нужно лишь выстроить правильное мировоззрение, вовремя сдать экзамены и зачёты на определённых этапах жизни, которые она преподносит нам, и счастливо перейти вместо старости – во вторую зрелость.

Ещё одна составляющая счастья – **семья**. Обычно люди даже не задумываются, почему создают её, и тем самым

калечат жизнь и себе и другим. Вступают в брак по влюблённости, «по залёту» или потому, что «так принято»... Мучают близких ревностью, губят гиперопекой, удивляются охлаждению отношений... А на самом деле всё просто. Семья – это многоплановое предприятие, и как невозможно очертя голову кинуться в бизнес, точно так же нельзя, не подготовившись, ни создавать семью, ни тем более рожать ребёнка. А ведь матерями, увы, зачастую становятся именно психологически незрелые, психически нерождённые женщины... Автор подробно охватывает тему психического нерождения и того, что необходимо для построения по-настоящему счастливой и успешной семьи.

**Деятельность** – третья составляющая человеческого счастья. Для того чтобы дело было по-настоящему эффективным и долгоживущим, нужно взаимодействие мужских и женских энергий. А как порой трудно найти подходящего мужчину или подходящую женщину и выстроить отношения между ними!.. Но настоящее *дело* могут создать и развить только они. Если не произойдёт осознания этого, любому бизнесу грозят большие трудности или даже крах.

К слову, о сознании: чтобы вести по-настоящему гармоничную жизнь, давно пора уже встать на новую ступень эволюции и из человека разумного превратиться в человека осознающего, говорит Анатолий Некрасов. И осознать, что самая важная, определяющая в жизни и людей, и всей Вселенной сущность – это любовь. Именно она, эта живая, мысля-

щая, обладающая высоким интеллектом, строящая, сплывающая, движущая сила – основа и смысл всего сущего. Для того чтобы научиться взаимодействовать с миром, с окружающими людьми, с самим собой, необходимо в первую очередь научиться уважать и любить себя. Кто сможет полюбить вас, если вы сами себя не любите?.. Любить, как и любому другому виду деятельности, надо учиться...

*От издательства*

# Составляющие Счастья

Начнём сегодня с вами марафон, правда, небольшой, страниц этак на сто шестьдесят. Для полноты восприятия и глубины постарайтесь услышать меня не только умом, но и сердцем. А посему расслабляйтесь и получайте удовольствие...

В случае, если вы что-то не понимаете, просто скажите себе: «Я пока этого не понимаю». Ключевое «пока» позволит оставить дверь открытой, и в какой-то момент понимание заглянет в неё. Иной раз скажешь: «Нет, так не бывает», «это неправда», и тем самым заблокируешь дверь. Собственно, поэтому я и предлагаю легко, свободно, расслабленно получать удовольствие от нашего совместного общения.

Сегодняшняя тема – три в одном – посвящена трём составляющим счастья – здоровью человека, семье, творческой деятельности, трём китам жизни.

Бытует мнение, что счастье очень индивидуальная категория и каждый человек представляет его по-своему. На мой же взгляд, основные его составляющие, по крайней мере для девяноста девяти процентов населения, идентичны.

*Во-первых, здоровье.* Можно быть счастливым, не имея здоровья. Однако это несколько омрачает счастье и делает его неполным.

*Любить и быть любимым* также важно для счастья. По-

этому все отношения между мужчиной и женщиной, рождающие наиболее сильную любовь, и семейные, реализующие эту любовь в жизни, обязательны для полного счастья.

Ну и конечно же *деятельность, творчество, самореализация*. Просто лежать на диване, любить и быть здоровым неинтересно, хочется ещё что-то творить, и творить не только для себя, но и для людей, для мира. Вряд ли кто-либо откажется от этого элемента счастья в своей жизни.

А ещё трудно отказаться от счастливых и здоровых детей, долгоживущих родителей, успешных родственников, от материального благополучия, от добрых отношений с друзьями, ибо всё это тоже элементы счастья. Подобный «джентльменский набор» счастливого человека, думаю, будет интересен большинству людей. Я бы, правда, присовокупил ещё один важный элемент. Все данные качества должны пребывать в *постоянной динамике*, иначе говоря, развиваться. И здоровье, и любовь, и творчество, и отношения, и богатство. В этом случае счастье действительно будет полным. В застойном болоте благоденствовать можно очень недолго. Болото имеет обыкновение затягивать. В постоянстве обязательно возникнут внутренние и внешние напряжения, а то и катаклизмы, выталкивающие человека из «заболоченного» счастья.

Способов разрушения такого застойного счастья много. От болезней до войны, которая перевернёт всю жизнь человека и целого народа, пребывающих в застойном благоден-

ствии. Мне, как практикующему психологу, хорошо известно, как много проблем в жизни семей, имеющих внешний блеск и высокие заборы дорогих коттеджей. Часто за внешним благополучием скрываются глубинные проблемы, которые в самый неподходящий момент прорываются наружу и разрушают идиллию. И окружающие удивляются – как же так, ведь была такая счастливая семья?!

Многие считают, что счастье острее ощущается через несчастье, и тем самым притягивают к себе такой контраст, и даже ждут, что после «полосы белой» должна прийти «полоса чёрная». И это, мол, никак не обойдёшь. Так вот, чёрные полосы появляются, когда начинается период застоя. Кстати, это сигнал, означающий, что пора включаться, активно выходить из сонного состояния, не дожидаясь серьёзного «священного пенделя».

# Здоровье

Итак, рассмотрим первый элемент счастья – **здоровье**.

Многочисленные мастера занимаются здоровьем, пишут книги, разрабатывают практики и методики, предлагают советы по здоровому образу жизни, дают рекомендации от жёстких, как, например, голодание, до очень тонких, глубоких, энергетических и мировоззренческих. Широкий спектр практик и методик позволяет человеку посвятить время здоровью целенаправленно и осознанно и найти именно свой оздоровительный процесс. Такой подход начался сравнительно недавно, около пятидесяти лет назад. До этого оздоравливались неосознанно, естественным образом, общаясь с природой, употребляя экологически чистые продукты, а в XX веке занялись ещё и спортом. Конечно, и раньше существовали оздоровительные народные традиции (например, бани, игрища...), проводились исследования, разрабатывались профилактические направления, но это не носило столь массового характера, как во второй половине XX века, когда экология, психические стрессы и техногенные процессы стали мощно подавлять и разрушать наше здоровье. Естественно, люди стали задумываться, как выжить в этих сложнейших условиях нарастающего экологического кризиса и психологических стрессов.

И вот появились лидеры здорового образа жизни. Многие,

наверное, помнят таких мастеров здоровья, как Шелтон с его диетами, Поль Брэгг с его чудо-голоданием, Порфирий Иванов с его «деткой». Позже появились Шаталова, Семёнова, Амосов и другие. Становилось ясно, что здоровье – это то, чем можно управлять, что можно регулировать. Появились в нашей стране и восточные практики, йога. На мой взгляд, 50—60-е годы были первым этапом оздоровления нашей цивилизации, этапом осознания важности здоровья и возможности его не только лечить, но и оздоравливать специальными приёмами.

Этот этап продолжался несколько десятков лет и дал важный результат – люди стали массово задумываться о своём здоровье. Но где-то в конце 80-х годов такого подхода стало недостаточно. Требовались инновации. Люди начали осознавать, что методики и практики, проверенные на собственном опыте, носят индивидуальный характер, подходят не всем. Кроме того, просто обливание, голодание, дыхательные упражнения и йога не давали максимального эффекта – люди, даже активно занимающиеся различными оздоровительными практиками, продолжали болеть и преждевременно умирать. Поль Брэгг в возрасте сорока лет был смертельно болен, но восстановился с помощью голодания. (Интересно то, как он обнаружил этот исцеляющий метод – он решил уйти из жизни через голодную смерть – так невыносимы были боли, а в результате открыл дверь к здоровью и жизни!) Он подробно описал свой опыт и стал его попу-

ляризировать, написал много книг и собирался жить долго. Так и случилось. Умер он в возрасте девяноста пяти лет в результате несчастного случая – утонул, занимаясь сёрфингом. Причём вскрытие показало, что его органы находятся в очень хорошем состоянии на уровне тридцатипятилетнего – сорокалетнего мужчины. Ушёл так же неожиданно из жизни Порфирий Иванов, что явилось шоком для его последователей, считавших его едва ли не новым мессией.

Значит, причины здоровья лежат ещё глубже. Помимо здорового тела, есть нечто, без чего невозможно быть счастливым и жить долго. Человек – существо не только телесное, но и духовное. Вот тогда и возникла тема причастности духовных сфер к здоровью и долголетию. Идя в этом направлении, стали находить причины болезней в духовной сфере.

Сергей Лазарев и Василий Гоч впервые высказали мнение о существовании причинного поля и причинного пространства. Лазарев достаточно глубоко исследовал причины болезней, нашёл выход в поле причин. Однако это было настолько его субъективное знание, что он не смог этим поделиться с кем-то ещё. У него нет последователей, которые бы развивали его методики, да и методики как таковые отсутствуют. Его подход тем не менее очень важен, поскольку привнёс в широкие массы понимание причин болезни на энергетическом уровне. Это был очень важный шаг, так как практически вся медицина до того занималась лечением последствий, не рассматривая объективных причин болезни,

не выходила в духовные сферы и мировоззренческие вопросы. И он практически показал, а главное – популяризовал этот путь, направив сознание миллионов людей на поиск более глубоких причин в духовных сферах.

Василий Павлович Гоч подошёл к этой теме с научной точки зрения, разработал теорию, методики, практики и стал обучать людей. Через его школу прошли многие люди и впоследствии внесли свой немалый вклад в распространение валеологии, направления медицины, основанного благодаря работам Гоча. Валеологию даже некоторое время преподавали в медицинских институтах, правда, в последнее время отказались от этого – старые принципы лечения взяли верх.

*Из зала:* Буддизм учит тому, что последствия не наступают без причины. Вы тоже так считаете?

*Некрасов:* Глубокое осознание болезней и их причин есть не только в буддизме. В основе некоторых мистических религиозных знаний лежали подобные практики. Гиппократ также говорил: «Врач-философ Богу подобен», подразумевая необходимость более глубокого понимания человека, здоровья и причин болезней. Буддизм, по моему мнению, наиболее глубоко из всех религий понимает суть жизни и человека и более терпим к другим верованиям. О буддизме говорят, что это не только религия, но и учение о жизни. Поэтому буддийские монахи достаточно эффективно лечат людей. Но религиозность и определённый консерватизм тормозят развитие буддизма.

Западный мир пошёл к пониманию человека и его здоровья через науку, опыт и практику, преодолевая определённые кризисы. И это в первую очередь связано с тем, что сформировавшаяся на этой основе медицина отрезала духовную составляющую человека. Несмотря на то что валеологию убрали из вузов, прогрессивные врачи понимают, что, только разобравшись с глубинными причинами болезней, человека можно сделать здоровым.

Но мы пойдём дальше. Даже устранив причины какой-то одной болезни и саму болезнь, человек будет здоров лишь на время – через какое-то время может возникнуть другая... И так можно всю жизнь заниматься излечением своих регулярно появляющихся болезней, потому что возраст идёт вперёд и будет подбрасывать всё новые задачи. И получается, что жизнь человека становится борьбой за здоровье?

Называть себя здоровым, просто имея в виду, что ты здоров физически, это уже не столь интересно и не столь верно. Считать себя здоровым исходя из постулата «В здоровом теле здоровый дух» тоже недостаточно. Я хорошо знаю многих последователей учения Василия Павловича Гоча. Они достаточно интересные, активные, здоровые и энергичные люди. Однако личное счастье, семейные и другие отношения у них, как правило, не всегда в порядке.

Возникает резонный вопрос – а что такое здоровье вообще?! Подлинное здоровье возможно только при наличии счастливой жизни в полном смысле! То есть здоровый че-

человек имеет здоровое тело, здоровую психику, чистое и позитивное сознание, современное, без догм мировоззрение, счастливую жизнь во всех её проявлениях. Таким образом, мы подошли к следующему этапу движения к здоровому человеку, к здоровой нации и цивилизации. Его можно охарактеризовать как мировоззренческий, из чего, собственно, следует, что для здоровья во всех проявлениях необходимо здоровое мировоззрение, объективная картина жизни. Данный этап развития темы здоровья вступил в силу где-то в конце 90-х годов и продолжается по сей день. Мировоззрение – это объёмное видение мира. Перед нами не стоит задача рассмотреть все его аспекты, но отдельные элементы я всё-таки обозначу для того, чтобы представлять, насколько они могут повлиять на социальное, физическое и духовное здоровье.

**Первый элемент мировоззренческой картины жизни – естественная система ценностей.** Когда человек выстраивает собственное мировоззрение в соответствии с естественной системой ценностей, многое в его жизни начинает происходить как бы само собой.

К примеру, в Советском Союзе несколько поколений жили с нарушенной системой ценностей, во главе угла которой была не личность, а общество, государство, Родина (даже песни были такого содержания: «Раньше думай о Родине, а потом о себе»). При такой расстановке приоритетов никогда не будешь истинно здоровым и счастливым. Соответствующим

щей идеологической обработкой человеку можно внушить то, что он счастливый, но как далеко это все было от реальности! И это сказывалось не только на здоровье, но очень часто на жизни людей. Государство легко распорядилось жизнью своих граждан, потому что они сознательно отдали себя в его руки, – заставляло работать в нечеловеческих условиях с большим напряжением сил, отправляло на смерть ради решения идеологических задач (войны в Корее, Вьетнаме, в Африке, в Афганистане...). Так можно распорядиться человеком и его жизнью только тогда, когда он себя не ставит на первое место в своей жизни и позволяет таким образом управлять собой.

В перестройку люди отказались от прежних идеологических схем, быстро ушли от того, что впитывали в течение нескольких поколений, потому что это было неестественным отношением к себе и к жизни. Они приходили к естественной системе ценностей через страдания и неожиданные открытия, что никто за тебя не будет решать твои задачи, – приходилось ставить во главу угла себя и уже через себя решать все задачи. Человек стал понимать, что, пока он сам не примет ответственность на себя, не начнёт сам заниматься своим здоровьем, не станет формировать свою счастливую жизнь, никто ему ничего не даст. Заблуждения стоят дорого, и восстановление естественной системы ценностей происходит медленно. Поэтому так трудно идут преобразования в обществе и в жизни людей. До сих пор государство, да и са-

ми люди не считают, что во главе угла должен быть человек, его здоровье и счастливая жизнь, а не работа и интересы государства.

**Второй элемент мировоззрения заключается в понимании того, что жизнь есть развитие.** Человек обязательно должен развиваться по определённым программам, самосовершенствоваться, не быть растением или животным, плывущим по течению жизни. Человек есть единственное, уникальное существо на планете, способное к саморазвитию, и это обстоятельство нужно использовать для оптимизации физического, духовного, социального здоровья и не ссылаться на генетику, природу, родовые и другие факторы. Словом, развитие – обязательный элемент в мировоззрении здорового человека. Здесь подразумевается развитие в творчестве, в отношениях, в социальной сфере.

**В здоровом мировоззрении должно присутствовать верное понимание любви – это третий элемент.** Любовь – величайшая космическая субстанция, высокоинтеллектуальная, живая и разумная энергия, проявленная в каждом, самом малом элементе жизни. И эту энергию может вырабатывать человек, поскольку он творец любви, созданный по образу и подобию Бога. Не бойтесь ответственности за такое определение любви. Определитесь, какая она у вас? Выстройте с ней глубокие отношения!

**В мировоззрении здорового человека должно присутствовать понимание, что физическое тело изна-**

**чально предназначено для вечной жизни.** Смертным его сделал отрицательный опыт, постепенно сокращая жизнь до уровня мухи дрозофилы, которая рождается и быстро умирает, позволяя проводить над собой всевозможные космические эксперименты. Известно, что чем быстрее оборот поколений, тем легче отследить результат эксперимента.

В организм здорового человека заложен механизм регенерации клеток, систем, органов. Но этот механизм часто «сбоит» из-за различных внешних воздействий, негативного мышления и негармоничной жизни самого человека, и поэтому его следует время от времени очищать и перезапускать.

Зачастую человек сам останавливает процесс регенерации, например мыслями «Я уже старый», «Куда денешься, ведь все болеют», «Мне бы дожить до пенсии» и т. п. Считается, если человек перешагнул столетний рубеж, это событие из ряда вон. Вы только представьте, до чего мы довели себя своим сознанием... Подобные установки приумножают болезни и существенно укорачивают жизнь. Однако, осознав это, можно усилием воли и самовнушением остановить старение и восстановить активность процесса регенерации.

Вспомните из школьного курса биологии: оторванный у ящерицы хвост снова вырастает. А почему? Потому что у неё мозгов всего-то ничего, ум не вмешивается, и хвост, естественно, отрастает. С человеком сложнее, у него ума палата, что не способствует восстановлению даже маленького зуба.

Вот к чему пришёл человек в результате «умной» эволюции.

Таким образом, в мировоззрении здорового человека должно быть заложено иное понимание жизненных этапов. В сознании большинства людей существует такая схема: детство, подростковый возраст, юность, молодость, зрелость, старость. Такое представление закреплено в школьной программе, в научных трудах, и таким образом в сознании большинства людей. Я предлагаю ввести другое определение этапов. Человек проходит этапы взросления и становится зрелым – всё, как и ранее, а вот дальше – по-другому. Вначале, до 60 лет, идёт первая зрелость, потом наступает вторая и продолжается до 85 лет; затем – третья, которая длится до 120 лет... И далее считайте сколько хотите. Словом, процесс не останавливается, стремясь к бесконечности. И дело конечно же не в умении считать, а в понимании, что на **каждом этапе зрелости стоят свои задачи, которые обязательно нужно решить, чтобы легко перейти в следующий этап.**

И такой подход имеет реальное подтверждение в жизни. Например, мы часто видим, как люди, потерявшие смысл жизни, выполнившие поставленные перед собой задачи и не имея последующих целей, рано уходят из жизни. Статистика говорит, что в первые два года после выхода на пенсию умирает 60 процентов людей. Но эти цели и задачи есть свои для каждого периода жизни, и их нужно знать, и тогда жизнь может продолжаться долго. Я ничего подобного не нашёл в

психологии, обнаружив лишь несколько улучшенную модель – вместо слова «старость» некоторые авторы предлагают ввести термин «поздняя зрелость», но это мало что меняет – всё равно намечен некий уже заданный финал, после которого только смерть.

Предложив свой подход, я тут же получил от мира для подтверждения своей теории двоих людей, пребывавших во второй зрелости, активных и интересных. Это Галина Сергеевна Шаталова и Владимир Иванович Сафонов. В своё время Сафонова, одного из первых наших эзотериков, написавшего книгу «Нить Ариадны» и другие, знали многие. Он вообще много сделал для просвещения людей в этой сфере. Галина Сергеевна – академик, известный специалист в области здорового образа жизни, тогда подходила к восьмидесяти пяти годам, то есть к переходу в третью зрелость.

И вот мир дал мне для эксперимента таких замечательных людей. Они одногодки, примерно одного уровня сознания и культуры, достаточно здоровые. Я всегда поражаюсь глубиной мудрости Мира – это надо же так подобрать эту пару, и именно мужчину и женщину! И вот я начал общаться с ними по отдельности, разработав для каждого программу. Я объяснил, что нужно подчистить «перышки» нерешённых задач первой зрелости, ибо, не решив вопросы предыдущего этапа, невозможно идти дальше. Люди умирают потому, что осталось много долгов в предыдущей зрелости и в следующую зрелость пройти тяжело. Всё очень просто! Итак, из зрело-

сти в зрелость... Вот так просто механизм действует. «Экзаменационные билеты» для перехода из первой зрелости во вторую и из второй в третью я прописал в книге «Материнская любовь» в главе «Вторая зрелость».

Всё это я и донёс своим «подопечным». Галина Сергеевна, возможно, потому, что она женщина, прислушалась ко мне и приняла некоторые вещи, и мы с ней достаточно интенсивно поработали над её мировоззрением и сознанием, общаясь на протяжении двух лет. Она многое осознала и изменила в своей жизни и поэтому перешагнула этап восьмидесяти пяти лет, правда, с трудом, были сложности, но продолжила жить дальше. И не просто жить, но и действовать на благо другим людям.

С Владимиром Ивановичем Сафоновым я общался очень долго. Помог даже издать его новую книгу, но он не принял мою концепцию, не стал работать над хвостами нерешённых задач первой и второй зрелости. Итог: ему исполнилось восемьдесят пять лет, и он ушёл из жизни. Таким образом, были продемонстрированы возможности человека и то, что концепция работает, нужно только включиться в процесс осознанно и мудро. Нужно решить вопросы первой зрелости, перейти во вторую и так далее. Этот процесс можно продолжать до бесконечности.

*Из зала:* Эти этапы зрелости жёстко обозначены во времени?

*Некрасов:* Жёстких границ нет. Кто-то может решить за-

дачи раньше и шагать дальше легко, кто-то может на какое-то время задержать их выполнение, тогда будет труднее двигаться, а то и на пределе... Лучше не задерживаться на этапах и выполнять все задачи вовремя – зачем напрягать Мир и себя и ждать «священного пинка»?

Главная проблема в том, что люди, в большинстве своём, не имеют знаний об этапах, о задачах каждого этапа, да зачастую и не хотят их иметь. Я называю таких людей «спящими». Кто желает иметь знания, тот получит обязательно – Мир подведёт человека, книгу – только стучись и не ленись.

*Из зала:* Хватит ли места людям, если все станут долгожителями?

*Некрасов:* Во-первых, на Земле достаточно ресурсов для комфортной жизни более 30 миллиардов людей! И практически все ресурсы восполняются! Во-вторых, когда человек осознанно подходит к жизни и к своему здоровью в частности, выстраивает счастливое мировоззрение, он не будет запускать процесс под названием «семеро по лавкам» и к рождению каждого ребёнка подойдёт очень мудро. Он поймёт, что каждый ребёнок – великое творение, глобальный процесс, для которого нужно выложиться, используя зрелость, весь свой опыт. В этом случае каждый ребёнок будет чудом. Да и надо подумать о женщине, о её развитии – ведь она не конвейер, ей тоже нужна богатая по содержанию жизнь, и не только в детях.

В одной мудрой книге рассказывается о том, как мужчи-

ны и женщины должны готовиться к зачатию ребёнка, ведь это очень важный момент в жизни. Сейчас существует много разных школ ведения беременности, но необходим предварительный этап в течение нескольких лет, тогда и роды пройдут замечательно. Растёт осознанность людей и в этом вопросе.

В осознании жизни человека на планете нужно пойти дальше. В современном мировоззрении укрепляется мысль о том, что человек на Земле должен родиться трижды. Вот тогда можно сказать, что родился по-настоящему Человек осознанный! Трижды рождённый, что это значит?

**Первое рождение – физическое**, с этим вроде бы всё понятно. Хотя и здесь появляется много вопросов, которые нужно рассматривать всё глубже и шире. Сейчас и первое рождение не всегда проходит качественно, и статистика это подтверждает. На сегодняшний день только один из десяти детей условно здоров. Вот кого мы рожаем. Не подготовив себя, не подготовив пространство любви, соответственно, детей калечим во время зачатия, беременности, родов, воспитания. К семи годам и получаем только десять процентов здоровых детей. Это наш итог физического рождения, несмотря на то что медицина развивается и помогает всё эффективнее. Не всё так просто с медициной, поэтому про неё не зря говорят: «Медицина так быстро развивается, что здоровье за ней не успевает». (Но это отдельный вопрос. Я его рассматриваю достаточно глубоко в книге «Счастливый все-

гда прав!») )

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.